

令和6年度中期予定献立一覧表(8月分) A (門司区・小倉北区・小倉南区)

日	未満児		以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	主食	食	午前 おやつ	午後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの			
					1	2	3	4	5	6		
1 木	ごはん	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 *バナナケーキ	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 カットケミックス	ごま油 サラダ油		
2 金	ごはん	ごはん	豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・チンゲンサイ	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油		
3 土		パン	冷めん バナナ	牛乳 牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油		
5 月	ごはん	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま		
6 火	ごはん	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油		
7 水	ごはん	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油		
8 木	パン	パン	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%オレンジジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター		
9 金	ごはん	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油		
10 土		パン	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・サブレ	バター サラダ油		
13 火	パン	パン	拌三条 野菜スープ	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油		
14 水	ごはん	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリルピーズ りんご・にんにく 生姜・ミカド缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油		
15 木		パン	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 かりんとう	サラダ油		
16 金	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油		
17 土		パン	冷めん バナナ	牛乳 牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油		
19 月	ごはん	ごはん	豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・チンゲンサイ	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油		
20 火	ごはん	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 *バナナケーキ	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 カットケミックス	ごま油 サラダ油		
誕生 21 水			桜えびと塩昆布の混ぜご飯 鶏肉のレモンから揚げ・きゅうりの酢物 ミネストローネスープ・オレンジ	牛乳 アイスクリーム	さくらえび素干 鶏肉 ベーコン	牛乳・塩昆布 白ず干し・干若布 アイスクリーム	さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パセリ	にんにく・生姜 レモン・胡瓜・玉葱 オレンジ	米・鶏がらスープの素・酒 片栗粉・小麦粉・酢・砂糖 マカロニ・スープの素	ごま ごま油 サラダ油		
22 木	パン	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 ぶどう	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油		
23 金	ごはん	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま		
24 土		パン	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・サブレ	バター サラダ油		
26 月	ごはん	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油		
27 火	ごはん	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油		
28 水	ごはん	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油		
29 木	パン	パン	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%オレンジジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター		
30 金	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油		
31 土	ごはん	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリルピーズ りんご・にんにく 生姜・ミカド缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油		

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 以上児	基準量	400	15	12								
	平均栄養価	397	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11								
	平均栄養価	494	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
			19.6	17.6	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	20	

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。